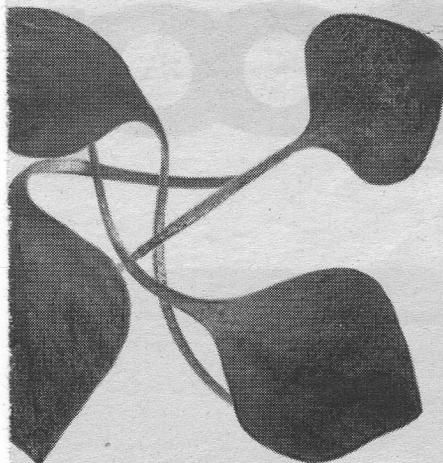


## Ingwer

Die Wurzel einer tropischen Pflanze hat einen süsslichen Holzduft, ihr Geschmack ist scharf, leicht beissend. Ingwer ist frisch, getrocknet, gemahlen, eingelegt oder kandiert erhältlich und eine unerlässliche Zutat in Currypulver. Man findet ihn in Lebkuchen, Biscuits, Kuchen und asiatischen Gerichten. Auch Ingwerbier ist beliebt. aw



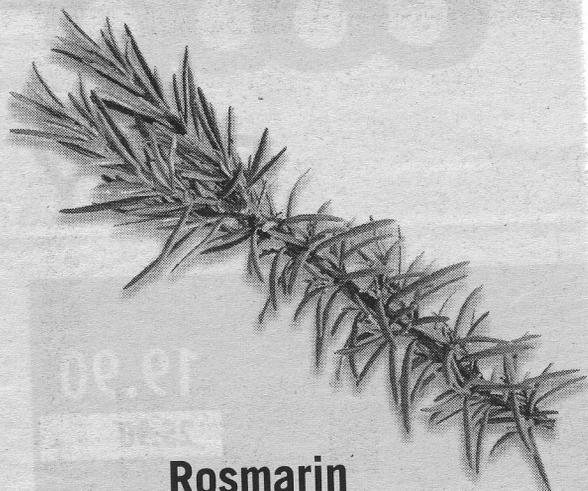
## Portulak

Als blinde Passagiere in Baum-  
schulmaterial aus Amerika sind  
die grasgrünen Blättchen zu uns  
gekommen.

In den 80er-Jahren wurde Portu-  
lak erstmals kultiviert. Er enthält  
viel Vitamin C und Magnesium,  
Eisen und Kalzium. Portulak  
kann als Salat gegessen oder wie  
Spinat gekocht werden. aw

## ANGERICHTET

Peterli waschen, gut ausschüt-  
teln und in einem Konfiglas gut  
verschlossen im Kühlschrank  
aufbewahren. So bleibt er tages-  
lang frisch. aw



## Rosmarin

Der überall im Mittelmeerraum  
auch wild wachsende Rosmarin  
passt mit seinem harzigen, bitter-  
würzigen Aroma gut zu den meis-  
ten Fleischgerichten und zu Ge-  
flügel, aber auch zu Tomaten,  
Zucchetti, Auberginen oder Pil-  
zen. Die aromatischen Nadeln  
entfalten ihre Würzkraft so richtig  
erst durch Hitze; darum sollte  
man sie immer mitgaren. aw



## Salbei

Obwohl ein typisches Mittelmeer-  
kraut, verträgt der Halbstrauch  
mit den graugrünen Blättern auch  
das Klima nördlich der Alpen gut.  
Salbei gilt als Fleisch- und Teig-  
warengewürz, das seinen Duft am  
besten in heissem Fett entfaltet.  
Müesli-Chüechli, durch einen  
Ausbackteig gezogene Salbeiblät-  
ter, waren zu Grossmutter's Zeiten  
eine beliebte Vorspeise. aw